



## Prüfungsprogramm 6.Kyu

Name: \_\_\_\_\_

Fallübungen: 7 Aktionen

- Rückwärts
- Seitwärts rechts und links
- Vorwärts rechts und links mit Liegenbleiben und aufstehen

Stand: 6 Würfe

1. 2 x Eindrehtechniken zur Hauptseite (rechts)

---

---

2. 2 x Eindrehtechniken zur Gegenseite (links)

---

---

3. 2 x Fusstechniken

---

---

## Boden: 7 Aktionen

1. 4 x weitere Haltetechniken

---

---

---

---

2. 3 x Haltegriffwechsel

---

---

---

3. 1 x Übergang vom Werfen zum Halten

---

4. 1 x Umdrehtechnik (Bauchlage → Haltetechnik)

---